

# ТРЕНИНГ «УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ»

Тренер-Параева Ольга  
Менеджер – Ситдикова Диана  
Супервайзер – Щербинина Евгения

---

# ЦЕЛЬ – ФОРМИРОВАНИЕ УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ УЧАСТНИКОВ

- Формирование самоуважения участников
- Обнаружение защит личности
- Основные навыки работы с трудноразрешимыми проблемами на примере прошлого опыта (обоснование «трудноразрешимости», поиск путей выхода)
- доверие (?)
- отработка уверенного поведения в ситуациях напряженности
- Отработка умения говорить «нет»



# ДОСТОИНСТВА:

- 1) **Достижение цели тренинга**
- 2) Структурирование группового процесса
- 3) Подробная рефлексия
- 4) Уверенное (!) ведение группы, тренер «держал» группу.
- 5) Легкость новой информации для восприятия
- 6) Уютная атмосфера
- 7) Тактичное отношение к личным мыслям участников
- 8) Флексибельность тренера





# СТОИТ ДОРАБОТАТЬ:

1) Нарушение правила «здесь и сейчас»

2) Завершение мыслей участников за них с прямым переходом к следующему вопросу.

3) Чуть не была упущена рефлексия в упражнении-разминке.

4) Смена выбранного участника в одном из упражнений без учета его мнения.

5) Отсутствие раздаточного материала



# ЧТО МОЖНО ПРЕДПРИНЯТЬ?

- 1) ввести шуточные санкции для нарушителей правил.
- 2) повторение техник слушания
- 3) не производить смену выбранного для участия в упражнении человека без учета его мнения.
- 4) Подбор раздаточных материалов



КАК ЭТО БЫЛО...

---



---

ПРИЗ ЗРИТЕЛЬСКИХ СИМПАТИЙ :

ЗАВЕЩАЮЩЕЕ УПРАЖНЕНИЕ-РЕЛАКСАЦИЯ.

